ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ

Ghar Da Vaid

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ (ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਰਦ)

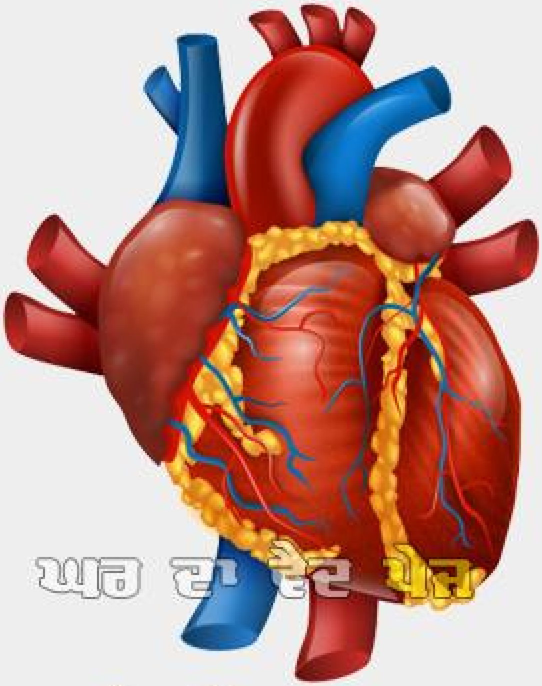
ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਇੱਕ ਚਮਚ **ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ**, ਇਕ ਚੁਟਕੀ **ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ** ਇੱਕ ਕੱਪ **ਦੁੱਧ** ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ **7 ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ** ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ **(ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ)** ਸਦਾ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਗੁੜ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਗੁੜ ਅਤੇ **ਛੋਲੇ** ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ
ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ
ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਜੀ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ,ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ,ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਇਕ ਚਮਚ **ਅਰਜਨ ਦੀ ਛਾਲ** (ਪੀਸੀ ਹੋਈ) ਨੂੰ **2 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ** ਵਿੱਚ **ਉਬਾਲੋ** ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਲਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ **ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ** ਜਰੂਰ ਪੀਓ, ਕਦੇ ਵੀ **ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ** ਅਤੇ **ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ** ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਗੁਣਕਾਰੀ ਦਹੀਂ



ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ **ਡ੍ਰਾਈ ਫਰੂਟ** ਅਤੇ **ਸ਼ੱਕਰ** ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ **ਅਜਵਾਇਣ** ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ **ਬਵਾਸੀਰ** ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਿੰਗ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਰੋਜਾਨਾ ਸਵੇਰੇ **ਖਾਲੀ ਪੇਟ** ਇਕ ਗਿਲਾਸ **ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ** ਚੁਟਕੀ-ਭਰ **ਹਿੰਗ ਮਿਲਾ ਕੇ** ਪੀਣ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ, ਡਾਇਬਟੀਜ, **ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ**, ਸਾਹ ਦੀ **ਸਮੱਸਿਆ** ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ **ਦਰਦ ਠੀਕ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਲੱਸਣ ਦਾ ਅਚਾਰ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਰੋਜਾਨਾ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਲੱਸਣ ਦਾ ਅਚਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੱਸਣ ਦੇ ਅਚਾਰ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾਂ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਲਦੀ-ਦਹੀ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਦਾ ਹੈ,ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕ ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਚੋਥਾਈ ਚਮਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

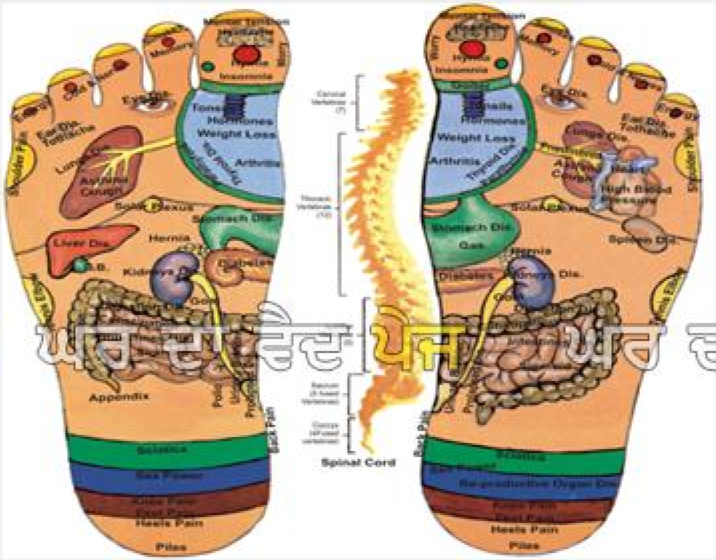


ਮਨੁੱਖੀ ਥੁੱਕ ਵਿੱਚ ਓਪਿਰੋਫਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਰਫਿਨ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਥੁੱਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੁੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਠੀਕ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਪੈਰਾਂ ਦੇ **ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ** ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਨੰਗੇ ਪੈਰੀ ਤੁਰਨ ਨਾਲ** ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ **ਫਾਇਦ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।** **ਚੱਪਲਾਂ ਨਰਮ** ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀ ਪੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। **ਤੰਦਰੁਸਤੀ** ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ **ਸਾਫ ਜਗਾਹ** ਥੋੜਾਂ **ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਵੀ ਚੱਲੋ।**

ਮਨੁੱਖਤਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ **ਸ਼ੇਅਰ** ਜਰੂਰ ਕਰੋ ਜੀ



ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਿ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਅੰਦਾਜਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੱਜਿਆ ।

ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨਾਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਖੰਘ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਾਂ



ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚੁਟਕੀ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ।
ਖੰਘ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉਡਰ ਦੋ ਚੁਟਕੀ ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ, ਖੰਘ-ਜੁਕਾਮ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਗਠੀਆ ਰੋਗ



10 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ, 25 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੰਢ,
10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, 10 ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਣ
ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਸੇਧਾ ਨਮਕ।
ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪੀਸ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਓ।
ਰੋਜਾਨਾ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਚੂਰਨ ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਓ
ਗਠੀਆ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਜੀ

1-Sinus
2-Neck
3-Trachea
4-Ear
5-Eye
6-Vocal Cords
7-Lung
8-Shoulder
9-Thyroid
10-Diaphragm
11-Heart
12-Spleen
13-Pancreas
14-Adrenal Gland
15-Kidney
16-Transverse Colon
17-Bladder
18-Small Intestine
19-Descending Colon
20-Sciatic Nerve
21-Knee
22-Thigh
23-Hip
24-Gallbladder
25-Liver
26-Stomach



ਲਕਵਾ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰੈਲੂ ਇਲਾਜ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ

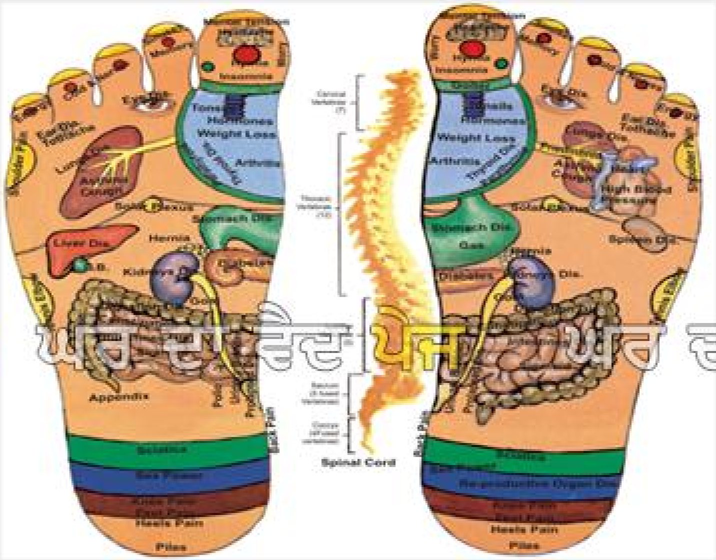


ਲਕਵਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਚਮਚ **ਸ਼ਹਿਦ** ਵਿੱਚ 2 **ਲਸਣ** ਦੀਆ ਕਲੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਓ।

ਲਕਵੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ **ਰਾਹਤ** ਮਿਲੇਗੀ

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ



ਪੈਰਾਂ ਦੇ **ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ** ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਨੰਗੇ ਪੈਰੀ ਤੁਰਨ ਨਾਲ** ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ **ਫਾਇਦ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।** **ਚੱਪਲਾਂ ਨਰਮ** ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀ ਪੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। **ਤੰਦਰੁਸਤੀ** ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ **ਸਾਫ ਜਗਾਹ** ਥੋੜਾਂ **ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਵੀ ਚੱਲੋ।**



ਮਨੁੱਖੀ ਥੁੱਕ ਵਿੱਚ ਓਪਿਰੋਫਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ **ਮੌਰਫਿਨ** ਨਾਲੋ **ਛੇ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ** ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਥੁੱਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ **ਦਰਦ ਘੱਟ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੁੱਕ **ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ** ਹੋਣ ਕਾਰਨ **ਸੱਟ ਠੀਕ** ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਪੇਟ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਘਰ ਦਾ ਵੈਦ





ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ **ਇੱਕ ਚਮਚ ਜੌਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਕੋਸਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪੀ ਲਓ,** ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਕਰੋ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ



ਟਿਟਹਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ "lapwing bird" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪੰਛੀ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ,ਤਾਰ ਤੇ ਨਹੀ ਬੈਠਦਾ,ਇਥੋ ਤੱਕ ਅੰਡੇ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਹ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਬੈਠਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ

ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ





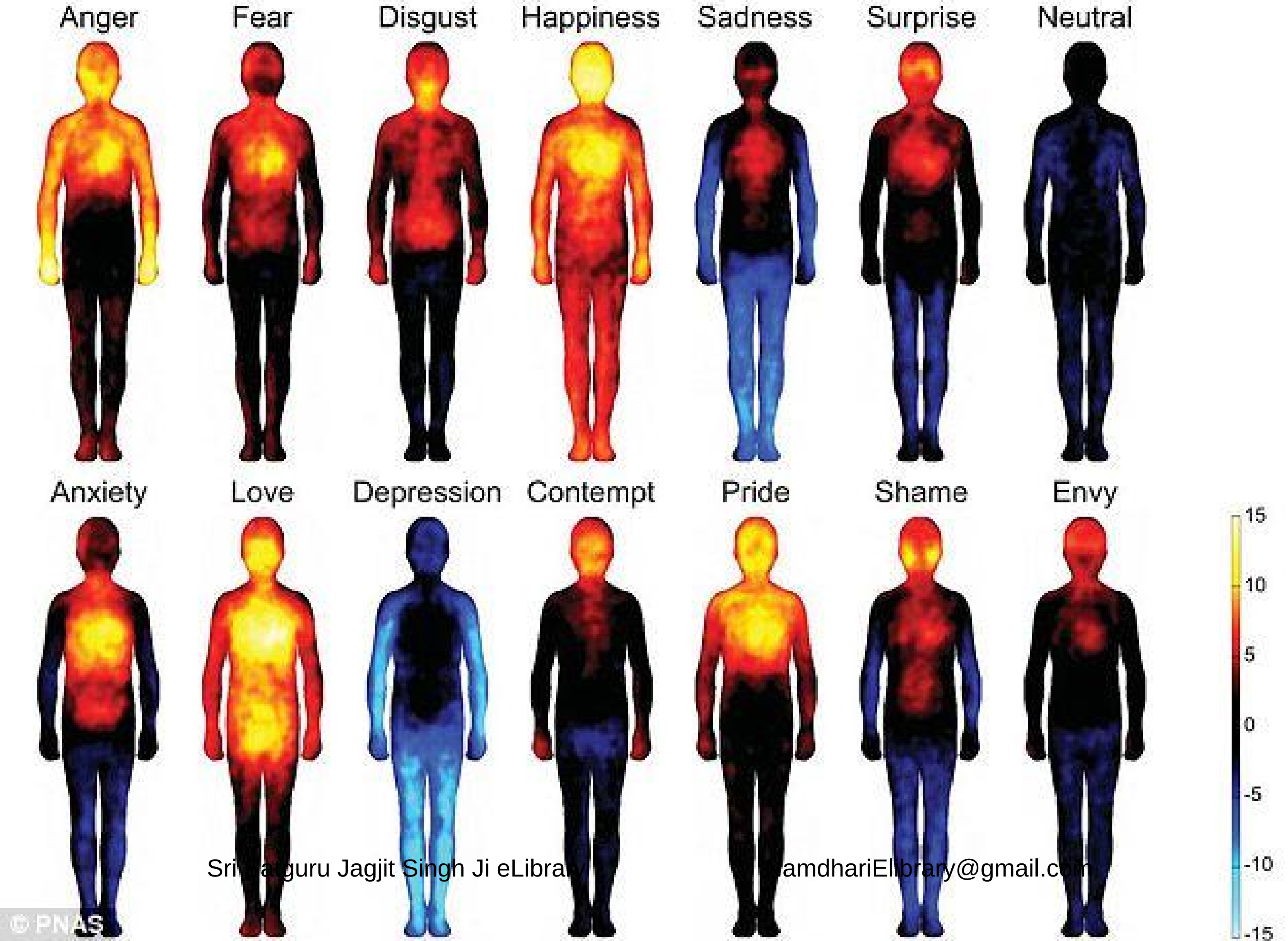
ਦਹੀਂ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਖ਼ੂਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇੱਕ **ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ** ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ।**

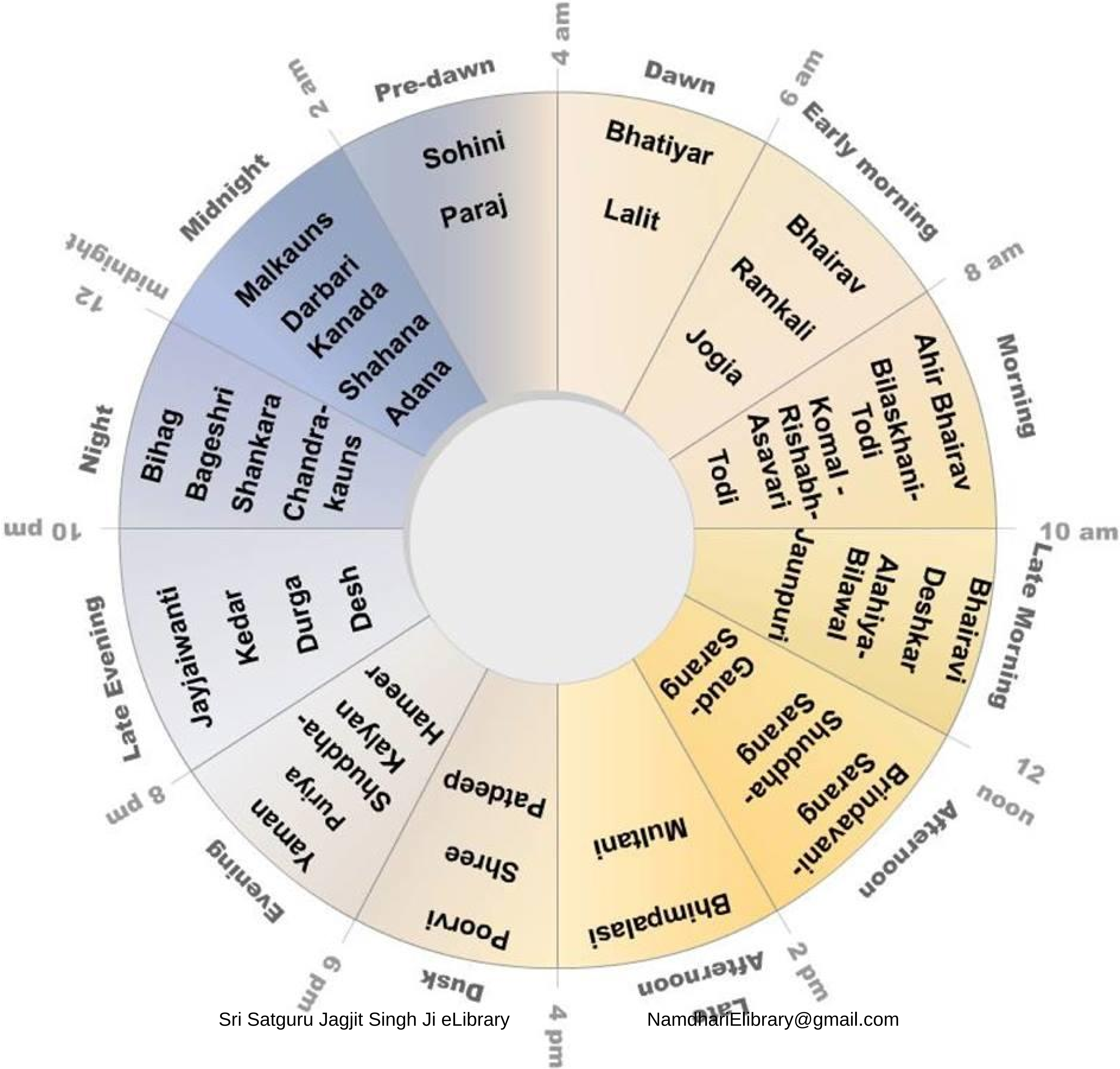
ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ,ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ,ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ



ਇਕ ਚਮਚ **ਅਰਜਨ ਦੀ ਛਾਲ** (ਪੀਸੀ ਹੋਈ) ਨੂੰ **2 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ** ਵਿੱਚ **ਉਬਾਲੋ** ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਲਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ **ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ** ਜਰੂਰ ਪੀਓ, ਕਦੇ ਵੀ **ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ** ਅਤੇ **ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ** ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ


Anger
Fear
Disgust
Happiness
Sadness
Surprise
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
15
10
5
0
-5
-10
-15
© PNAS


4 am
Dawn
Bhatiyar
Lalit
6 am
Early morning
Bhairav
Ramkali
Jogia
8 am
Morning
Ahir Bhairav
Bilaskhani-Todi
Komal - Rishabh-Asavari
Todi
10 am
Late Morning
Bhairavi
Deshkar
Alahiya-Bilawal
Jaunpuri
12 noon
Afternoon
Brindavani-Sarang
Shuddha-Sarang
Gaud-Sarang
2 pm
Late Afternoon
Bhimpalasi
Multani
4 pm
Dusk
Poorvi
Shree
Patdeep
6 pm
Evening
Yaman
Puriya
Shuddha-Kalyan
Hameer
8 pm
Late Evening
Jayjaiwanti
Kedar
Durga
Desh
10 pm
Night
Bihag
Bageshri
Shankara
Chandra-kauns
12 midnight
Midnight
Malkauns
Darbari Kanada
Shahana
Adana
2 am
Pre-dawn
Sohini
Paraj